

# Seniorgympa

## Rörelse – Styrka – Balans

Anpassad träning för seniorer, målet med träningen är att stärka och upprätthålla funktionsförmågan, både för kropp och knopp. Du kan träna sittande eller stående. Grupperna är syn- och hörselanpassade.

Samma träning i båda grupperna, 15 platser finns i varje grupp.

**Måndagar grupp 1:** start **5.9**, 12.9, 19.9, 26.9, 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11 till och med 28.11.

**Tisdagar grupp 2:** start **6.9**, 13.9, 20.9, 27.9, 4.10, 11.10, 18.10, 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11 till och med 29.11.

**Plats:** Samlingsrummet vid Folkhälsanhuset i Närpes, södra ingången.

**Tid:** 10 – 10:45.

**Ledare:** Christine Mannfolk.

**Terminsavgift:** 15 euro (faktureras).

**Anmälan:** från och med **8.8.2022**.

**Info och anmälan:** Carina Blom, tfn: 044 788 1026, e-post: [carina.blom@folkhalsan.fi](mailto:carina.blom@folkhalsan.fi).